Aufweckende Worte des Ansporns vom großen Meditationsmeister auf dem Schildkrötenberg

1) An die Kraft deines Karma gefesselt, nahmst du diesen Körper an und deswegen kannst du den Schwierigkeiten der physischen Existenz nicht entrinnen. Vater und Mutter übertrugen dir diesen Körper, welcher durch die Verbindung von unverlässlichen Bedingungen geformt wird. Obwohl er auf den vier Grundelementen basiert, sind eben diese in ständigem Konflikt miteinander.

2) Die Vergänglichkeit, das hohe Alter und Krankheit informieren niemanden vor ihrem Eintreffen. Was morgens noch existierte, kann abends schon verschwunden sein und im nächsten Augenblick könntest du in das nächste Leben übergehen. Es ist wie bei Frühlingsnebel oder Morgentau, welche im nächsten Moment plötzlich verschwunden sind. Wie ein Baum an einem Flussufer oder ein Seil im Brunnen, wie könnten diese lange bestehen?! So wie ein Gedanke rasch dem Nächsten folgt, so könnte dem nächsten Ausatmen augenblicklich das nächste Leben folgen. Wie kannst du nur so ruhig und sorglos dein Leben in Untätigkeit vorbeiziehen lassen?!

3) Du versorgst deine Eltern nicht mit süßen und leckeren Speisen und selbstverständlich lässt du deine Nahestehenden hinter dir. Auch versuchst du nicht im Land den Frieden zu bewahren oder den Staat zu regieren. Mit einem Schlag schneidest du deine familiären Pflichten und die Erbfolge ab. Du verlässt die Heimat und Nachbarschaft, rasierst dir den Kopf und folgst deinem Meister. Dabei arbeitest du innerlich eifrig am Zähmen deiner Gedanken und äußerlich verbreitest du die Tugend der Friedfertigkeit. All diesen Staub der Weltlichkeit lässt du weit hinter dir, denn du strebst nach der Erlösung.

4) Wie kannst du sagen: "Ich bin ein Bhiksu.", gleich nachdem du in den Rang eines Vollordinierten gestiegen bist? Du verwendest die Gaben der Spender und verbrauchst das Essen der Gemeinschaft, aber hast nicht einmal gründlich reflektiert woher diese Dinge stammen und behauptest, es sei nur dem Dharma angemessen, diese dargebracht zu bekommen. Nach dem Beenden des Essens versammelt ihr euch lautstark und quatscht nur über weltliche Geschichten. So jagst du einem einzigen Moment der Freude hinterher, ohne zu verstehen, dass diese Freude Ursache von Leid ist. Seit langer Zeit folgst du deinen weltlichen Gewohnheiten und noch nie hast du selbstkritisch reflektiert. Die Zeit schwindet dahin, Jahre und Monate verstreichen ohne Nutzen. Währenddessen erhältst du reichlich Gaben und üppige Spenden. Die Jahre vergehen, ohne dass du je über Entsagung nachgedacht hast. Immer mehr häuft sich an, während du dich nur um diesen illusorischen Körper sorgst. In einer Unterweisung des Buddha ermahnte er seine Bhiksu´s, sie sollen auf dem Weg voranschreiten, indem sie streng mit dem Körper umgehen und gerade genug an Nahrung, Kleidung und Schlaf besitzen. Allerdings ist die Mehrheit der Menschen gegenüber diesen Drei ununterbrochen von Leidenschaft entbrannt. So vergehen ihre Tage und Monate und schlagartig sind die Kopfhaare grau. Die nachfolgenden Schüler, welche das Hauptziel der Lehre noch nicht verstanden haben, sollten dies bei den Vorausgegangenen umfangreich

erfragen. Wie könntest du dann noch behaupten, man geht in die Hauslosigkeit der Kleidung und Nahrung wegen?!

5) Buddha etablierte zuerst den Vinaya, um so mit der Erhellung der Unwissenheit zu beginnen. Die Verhaltensregeln sind rein wie Schnee und Eis. Halte dich an diese Einschränkungen, ansonsten begehst du eine Übertretung. Binde diese Haltung an deine ursprünglichste Intention zur Ordination, dadurch werden selbst die kleinsten Abschnitte des Vinaya das Untugendhafte in dir transformieren. Im Dharma Unterricht wird der Vinaya gelehrt, aber wenn du ihn nie studierst und dich nicht darauf stützt, wie könnte dann je ein wirkliches Verständnis der letztendlichen Bedeutung des Mahayana in dir entstehen? Es ist wahrlich bedauernswert, wenn das Leben gehaltlos vorbeizieht, auch wenn du es später bereust, so ist dies nicht mehr rechtzeitig. Solange du dir die Buddha-Lehre nicht zu Herzen nimmst, wird diesem mystischem Pfad die Ursache für die entsprechende Erkenntnis fehlen.

6) Sie haben ein hohes Lebensalter erreicht und viele Varsah´s hinter sich, doch ihr Herz blieb leer und ihr Geist überheblich. Da sie es nicht aushielten tugendhaften Freunden nahezustehen, wissen sie nur, wie man sich unhöflich und arrogant verhält. Sie haben den Vinaya nicht verstanden, deshalb besitzen sie keinerlei Selbstzügelung und verbreiten mit lauter Stimme hemmungsloses Geschwätz. Ohne Achtung für die Ober-, Unter- und Gleichrangigen, sitzen sie zusammen, wie bei einer Zusammenkunft von Brahmanen. Während dem Essen erzeugen sie Lärm mit ihren Almosenschalen und direkt nach dem Beenden, stehen sie vor allen anderen auf. Ihre achtlosen, den Manieren entgegengesetzten Bewegungen, entsprechen keineswegs der Persönlichkeit eines Ordinierten. Durch ihr unbeholfenes aufstehen und hinsetzen, wühlen sie den Geist der anderen auf. Da sie nicht die subtilen Regeln einhalten und es ihnen auch an den kleinen Manieren mangelt, was wollen sie dann an die nächste Generation weitergegeben? Deshalb haben die neuen Schüler keine Vorbilder, denen sie folgen können.

7) Sobald sie auf ihr Fehlverhalten hingewiesen werden, entgegnen sie sofort: “Ich bin ein Ordinierter eines großen Gebirgsklosters.“ Da sie mit der buddhistischen Praxis aber nicht vertraut sind, neigt ihr Gemüt dazu grob und primitiv zu bleiben. Diese Ansicht kommt zustande, weil der anfängliche Geist faul ist und Begierden, sowie weltlichen Gewohnheiten folgt. Denn allmählich von der Weltlichkeit durchdrungen, wird man letztendlich nachlässig und plump. Ohne es zu merken finden sie sich plötzlich unbeholfen und altersschwach wieder. Umstände und Situationen begegnen ihnen, als würden sie mit dem Gesicht auf eine Wand treffen. Werden sie von nachkommenden Schülern befragt, haben sie keine Worte der Weisung. Wenn sie doch etwas erörtern und erklären, so ist dies nicht in Übereinstimmung mit den Schriften. Wird dann geringschätzend zu ihnen gesprochen, so beschuldigen sie sofort die jungen Schüler als ungezogen. Und mit hasserfülltem Geist verbreiten sie verbal ihren aufsteigenden Zorn auf diese Personen.

8) Eines Morgens liegen sie krank im Bett, von allen Arten von Beschwerden belagert und bedrängt. Von früh bis spät machen sie sich Sorgen, während in ihrem Herzen Unruhe und panische Angst herrscht. Ihr bevorstehender Weg liegt in Finsternis und sie wissen nicht an welchem Ort sie ankommen. Erst jetzt werden sie sich ihrer Fehler bewusst und empfinden Reue, doch dies ist wie einen Brunnen zu graben, kurz bevor man verdurstet, wieso sollte man so etwas tun?! Ihnen bleibt nur noch der Groll auf sich selbst, da sie früher nicht praktizierten, um sich vorzubereiten und jetzt, im hohen Alter, haben sie nur eine große Menge an Verfehlungen vorzuweisen. Der Moment ihres Dahinscheidens nähert sich extrem

schnell und ihr Geist füllt sich mit Angst und Schrecken. So wie ein eingesperrter Vogel aus dem Gefäß herausfliegt, sobald das abdeckende Seidentuch Löcher hat, so folgt im Sterbeprozess das Bewusstsein der Kraft des Karmas. So wie Verschuldete von dem mächtigsten Geldgeber zuerst herangezogen werden, so stürzt ein Bewusstsein, mit vielen karmischen Neigungen, in jenen Daseinsbereich zuerst, wo das Karma am schwersten wiegt. Die Unbeständigkeit ist ein Dämon, welcher uns, von Moment zu Moment, um unsere Lebenspanne bringt, ohne je damit aufzuhören. Das Leben kann nicht verlängert werden und die Zeit kann nicht stillstehen. Für Menschen, Götter und alle in den drei Bereichen, welche dem Daseinskreislauf noch nicht entkommen können, ist es nicht abzuschätzen, für wie viele Äonen sie in dieser Weise weitere Existenzen annehmen müssen.

9) Mitleidend jammere ich, ein Gefühl von Kummer schneidet tief in mein Herz. Wie könnte ich da nur stillschweigen, ich muss euch wachrütteln und antreiben. Es ist wirklich ärgerlich, dass wir im Dharma-Endzeitalter geboren wurden, weit entfernt von der Zeit des Buddha, jetzt wo die Lehre Buddhas schwach und der Geist der Menschen träge und faul ist. Deswegen gebe ich euch, aus meiner beschränkten Perspektive heraus, eine Zusammenfassung, damit ihr nachfolgenden Schüler das Wesentliche wirklich versteht. Wenn ihr aber nicht eure selbstzufriedene Überheblichkeit beseitigt, dann wird es wirklich schwer, sich zu verändern.

10) Jene, welche in die Hauslosigkeit gehen, ziehen los mit dem Ziel, Samsara zu überwinden. Ihr Geist und ihre äußere Erscheinung unterscheiden sich völlig von weltlichen Menschen. Fortwährend bringen sie den Samen der Heiligkeit zum Blühen, unterwerfen und erschüttern die Armeen Maras, um die Güte der vier Gunstgewährenden zu begleichen und die Lebewesen in den drei Bereichen zu befreien. Jene, welche nicht so sind, missbrauchen ihre Position als Ordinierter in der Sangha**.** Ihre Rede und Handlungen sind rücksichtslos und leer, dadurch verschwenden sie die Gaben der vertrauensvollen Spender. Auf dem Pfad der letzten Jahre sind sie kein Stück, keinen Schritt, vorwärtsgekommen. Wie in Schleiern gehüllt vergeht ihr Leben, auf was wollen sie sich dann noch stützen? Umso mehr Sangha-Mitglieder mit imposanter äußerer Erscheinung und ansehnlichem Antlitz, welche aufgrund der gepflanzten heilsamen Wurzeln, aus dem vorherigen Leben, jetzt diese speziellen karmischen Früchte ernten. Sie denken nur daran mit verschränkten Armen herum zu sitzen, ohne die Kostbarkeit eines jeden Augenblickes der Zeit zu verstehen. Doch wer sich nicht eifrig bemüht sein Karma zu transformieren, dessen Pfad mangelt es an den erforderlichen Bedingungen, um Früchte hervorzubringen. So vergeht nicht nur dieses Leben ohne Nutzen, sondern auch das zukünftige Karma wird unbrauchbar bleiben.

11) Du hast deine Nahestehenden verlassen, entschlossenen Willens legtest du die Dharma-Roben an, doch an welchen Zielort möchtest du hinaufgelangen? Von früh bis spät solltest du daran denken, wie könntest du dann noch prokrastinierend deine Zeit vergeuden? Gelobe von ganzem Herzen zu einer Stütze für den Buddha-Dharma zu werden, um ein Vorbild für die Nachfolgenden zu sein. Aber auch wenn du dies immer wieder gelobst, so hast du dennoch nicht die Fähigkeit, dem auch nur im Geringsten zu entsprechen.

12) Deine Rede sollte mit den Schriften übereinstimmen, bei Diskussionen stütze dich auf die Darlegungen der früheren Meister. Deine Erscheinung, sowie deine Manieren sollten außergewöhnlich und dein Bestreben edelmütig sein.

13) Für weite Reisen verlasse dich unbedingt auf heilsame Freunde, um permanent dein Sehen und Hören rein zu halten. Zweifelsohne solltest du dir auch für deinen Aufenthaltsort tugendhafte Menschen als deine Freunde aussuchen, um immer wieder Dinge zu hören, welche du bislang noch nicht hörtest. Die Älteren sagten: „Geboren wurde ich von meinen Eltern, so geworden bin ich durch meine Freunde.“ Sich vertrauensvoll auf heilsame Freunde zu stützen, ist wie durch Nebel zu gehen, obwohl die Kleidung nicht durchnässt wird, durchdringt die Feuchtigkeit sie dennoch allmählich. Unheilsamen Personen nahe zu stehen, vermehrt unheilsame Ansichten. Von früh bis spät unheilsames Karma zu fabrizieren, führt unverzüglich zur Vergeltung und zum Untergehen im Elend nach dem Tod. Ist dieser menschliche Körper erst einmal verloren, wird er für zehntausend Äonen schwer wieder zu erlangen sein.

14) Wahrhaftige Worte sind nicht das, was du hören möchtest, doch wie könntest du sie dir nicht zu Herzen nehmen? Dadurch hast du die Möglichkeit deinen Geist zu reinigen und deine Tugenden zu nähren, gehe dafür in die Abgeschiedenheit und verbirg deine Identität. Vermehre dein reines Denken, indem du allem Lärm und Geschäftigkeit in dir ein Ende machst.

15) Wenn du den Weg der Meditation erlernen möchtest, dann lasse geradewegs die Eintrittspforten, welche geschickte Mittel benutzen, hinter dir. Mache deinen Geist mit dem Mysteriösen vertraut, indem du sein wahres Wesen gründlich erforschst, dich entschlossen für das Tiefgründige entscheidest und so zum wahren Ursprung erwachst. Dazu solltest du die Vorausgegangenen umfassend um Rat fragen und eng vertraut mit heilsamen Freunden sein. Das Mysteriöse, dieser Meditationslinie, ist schwer zu realisieren, du musst deinen Geist unbedingt auf eine sorgfältige und feinsinnige Art benutzen. Darin kannst du augenblicklich zur wahren Ursache erwachen, dadurch lässt du die weltlichen Verunreinigungen hinter dir und schrittweise steigst du die Stufen hinauf. Auf diese Weise vernichtest du die 25 Arten des Daseins, der drei Bereiche. Du durchschaust, dass alle inneren und äußeren Phänomene nicht wirklich sind und nur aus dem Geist heraus erscheinen und deshalb alles nur fälschliche Bezeichnungen sind. Du brauchst nicht das vergleichende Denken zu benutzen, denn wenn deine Zuneigung nicht an den Objekten haftet, wie könnten die Objekte dann ein Hindernis für dich sein? Lasse die Dharmas, ihrem Wesen nach, im Kreis fließen, fixiere sie nicht und führe sie auch nicht fort. Obwohl die Klänge, die du hörst und Formen, die du siehst, allesamt gewöhnlich sind, kannst du sie auf der jetzigen Seite, sowie auf dem anderen Ufer vollkommen für die Praxis anwenden, ohne Makel.

16) Wenn durch diese Praxis ein Zustand der Stille erscheint, dann trägst du wahrhaftig die Dharma-Roben nicht unrechtmäßig. Außerdem begleichst du so die Güte der vier Gunstgewährenden und befreist die Lebewesen aus den drei Bereichen. Wenn du Leben für Leben nicht nachlässt und weitergehst, dann wirst du die Stufe der Buddhaschaft mit Sicherheit erreichen. Du wirst kommen und gehen in den drei Bereichen, wie ein Gast, erscheinst und verschwindest, um für andere ein Leitbild zu sein.

17) Diese Meditationsunterweisung ist äußerst mysteriös und höchst wundersam. Du brauchst nur genügend Entschlossenheit im Geist, dann wirst du mit Sicherheit erkennen, dass es kein Schwindel ist.

18) Wenn du zum Durchschnitt der Praktizierenden gehörst, hast du nicht die Fähigkeit Samsara augenblicklich zu überwinden. Daher solltest du all deine Aufmerksamkeit dem Studium der Lehre widmen. Indem du immer wieder die Schriftsammlungen erforschst und dabei sauber die Bedeutung und die Zusammenhänge ergründest. Danach kannst du sie mündlich weitergeben und überall lobpreisend bekannt machen. Dadurch leitest du die Nachfolgenden und begleichst die Güte des Buddha. Um deine Zeit auch nicht zu verschwenden, solltest du dies unbedingt umsetzen und dich darauf stützen. In den Manieren verweilend, stoppst du das zerstreute Denken und wirst so innerhalb der Sangha zu einem Dharma-Gefäß. Hast du noch nie gesehen, wie eine Liane sich bis zu eintausend *Xun* an einem Baum hinauf wickelt?! Genauso, verlasse und stütze dich auf die emporragenden Ursachen, erst dann wird umfassender Nutzen entstehen. Mit ganzem Herzen übe dich die Gelübde reinzuhalten, ohne sie zu verachten, zu reduzieren oder auszulassen. Dadurch entstehen, Leben für Leben, die vortrefflichsten Ursachen und Früchte.

19) Du kannst nicht untätig die Tage verstreichen lassen, getrübt und verschleiert zerrinnt dir die Zeit. Es ist bedauernswert, wenn die Zeit vergeht, ohne nach Fortschritt zu streben. So verschwendest du die Gaben der vertrauensvollen Spender, der zehn Himmelsrichtungen und auch missbrauchst du die Güte der vier Gunstgewährenden. Dadurch wächst dein negatives Karma immer weiter an und dein Geist wird leicht vom Staub der Weltlichkeit bedeckt. Auf deinem Weg werden viele Hindernisse entstehen, während alle anderen dich verspotten und geringschätzen.

20) Die Älteren sagten: „Andere wurden bereits zu ehrwürdigen Männern und so kann ich dies auch.“ Du solltest dich nicht selbst herabwürdigen und entmutigt zurückweichen. Wenn du nicht so bist, dann vergeudest du deinen Gang durch das Tor der Hauslosigkeit und so vergeht dein Leben allmählich, ohne das es auch nur ein bisschen von Nutzen war.

21) Zudem hoffe ich, dass du einen unerschütterlichen und entschlossenen Willen hervorbringst und deine Bestrebungen außergewöhnlich groß werden lässt. All dein Handeln sollte von den Erhabenen und Edlen abgeschaut sein, folge nicht einfach eigenwillig dem Gewöhnlichen. Unverzüglich solltest den eindeutigen Entschluss fassen noch in diesem Leben Verwirklichung zu erlangen und dann kümmere dich selbst darum, denn andere können es dir nicht abnehmen. Stoppe mit dem Atem das umherschweifende Denken, verfolge nicht die zur Entstehung führenden Bedingungen und mache den Staub der Weltlichkeit nicht zum dominierenden Objekt deiner Aufmerksamkeit. Dadurch entsteht ein leerer Geist und Stille in der Wahrnehmung, aber aufgrund von karmischen Hindernissen aus der Vergangenheit durchdringst du dies nicht.

22) Du solltest dir diesen Text sorgfältig vor Augen führen, um dich immer wieder aufzuwecken und anzutreiben. Mit aller Kraft sei Herrscher über dich selbst, lasse dich nicht von den Gewohnheiten der Welt mitreißen. Denn du bist an deine karmischen Wirkungen gebunden und es ist wahrhaftig schwer ihnen zu entgehen. Der Nachhall entspricht dem Klang und eine gerade Form wirft einen geraden Schatten. So klar und deutlich ist Ursache und Wirkung, wie kannst du da nicht beunruhigt und verängstigt sein? Deswegen heißt es in einem Sutra: Angenommen du hast seit dreitausend Kalpas Karma erzeugt, so wird dies nicht einfach verloren gehen. Sobald die passenden Ursachen und Bedingungen zusammenkommen, wirst du die zurückkehrende Wirkung selbst erfahren. Darum solltest du klar erkennen, dass die drei Bereiche eine Bestrafung sind und die Verkettungen des Daseinskreislaufes dich

niederstrecken. Mit ganzer Kraft bemühe dich eifrig zu praktizieren, lasse deine Tage nicht ungenutzt verstreichen.

23) Weil ich mir dem Verhängnis unserer Fehler tief bewusst bin, ermutige ich euch die Praxis zu bewahren. Mögen wir für 100 Kalpas und 1000 Leben, an jedem Ort, für einander Dharma-Freunde sein. Deswegen verfasste ich diese Verse, als Erinnerung:

24) Illusorischer Körper in einer traumgleichen Umgebung.
Im Raum entstehende Dinge und Formen.
Das vorherige Erleben ist ohne Anfang,
Ist das kommende Erleben vorhersehbar?

Hier geboren und dort gestorben,
Ein erschöpfendes Aufsteigen und Absinken.
Den drei Bereichen noch nicht entkommen,
Wann wird es ein Ende finden?

Durch Anhaftung an die Welt,
Formieren sich die Skhandas zu einem Körper.
Von der Geburt bis in das hohe Alter,
Nichts wurde erlangt.

Unwissenheit ist die Wurzel,
Die Ursache für das Erleiden der Täuschung.
Es ist Bedauernswert wie die Zeit zerrinnt
Und wie unberechenbar ist der nächste Augenblick.

Vergeht dieses Leben ungenutzt,
Ist das nächste Leben voller Hindernisse.
Unwissenheit führt zur Unwissenheit,
Alles wegen den sechs Feinden. (Sinnesorganen)
Ein Kreisen in den sechs Pfaden,
Ein Herumwälzen in den drei Bereichen.

25) Früh einen weisen Meister ersuchen,
Jenen mit außergewöhnlichen Tugenden nahestehen.
Entschlossen den Körper meditieren und den Geist läutern,
Um die hinderlichen Dornen zu beseitigen.

Das Leben selbst ist illusorisch,
Wie könnten Bedingungen zu etwas zwingen?
Erforsche gänzlich die Zusammenhänge der Phänomene,
Bis dadurch Verwirklichung entsteht.

Verwirf den Geist und die Erscheinungen,
Kein Zurückdenken und kein Nachdenken.
Die sechs Sinne in ihrer Natürlichkeit belassen,
Ob aktiv oder inaktiv, es tritt Frieden ein.

Kein Gedanke, der noch entstehen könnte,

Und aller Dharma kommt zum Ende.